

# Acoustical Work – Staying Safe During Acoustical Work Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo acústico suele consistir en instalar placas de techo, paneles de pared y materiales absorbentes del sonido en edificios para ayudar a controlar el ruido y mejorar la calidad del sonido. Puede parecer una tarea de bajo riesgo en comparación con otras tareas de construcción, pero conlleva sus propios riesgos, especialmente cuando se trabaja en altura, se manipulan materiales por encima de la cabeza o se navega por espacios reducidos. Ya sea que instales placas de techo, paneles de pared o aislamiento acústico, a menudo trabajas en escaleras, elevadores o andamios, a veces con visibilidad limitada y otros oficios trabajando cerca. Un paso en falso o un panel mal asegurado puede provocar caídas, esguinces o incluso lesiones graves en la cabeza.

Si se descuida la seguridad, una instalación rutinaria de techos podría convertirse en una visita a la sala de emergencias. Mantener la seguridad garantiza que el trabajo se complete sin retrasos, daños o lesiones, y que todos regresen a casa al final de la jornada.

## CUÁL ES EL PELIGRO

A primera vista, el trabajo acústico puede no parecer tan peligroso. Al fin y al cabo, no se trabaja todo el día con maquinaria pesada o herramientas eléctricas. Pero eso es precisamente lo que hace que sea fácil subestimar los riesgos. La mayor parte del trabajo se realiza por encima de la cabeza, en escaleras, elevadores o andamios, lo que puede dar lugar a lesiones graves si no se tiene muy presente la seguridad.

### Las Caídas Son Una Amenaza Real

A menudo se mantiene en equilibrio sobre escaleras o plataformas, a veces estirándose o girando para colocar correctamente las placas del techo. Un paso en falso o una superficie inestable, y podría terminar con un esguince de tobillo o, peor aún, con una lesión grave por caída. Las caídas de incluso 1,20 a 1,80 metros pueden llevarlo al hospital.

### Cuidado con lo que hay Encima de la Cabeza

Cuando se trabaja por encima de la cabeza, todo lo demás también está ahí arriba: herramientas, tejas del techo, piezas de rejilla metálica. Si no están bien aseguradas, pueden caer sin previo aviso. Esa es una forma rápida de lastimar a alguien que trabaja debajo o al lado.

## **No se Esfuerce demasiado**

Sostener tejas pesadas o estirarse de forma incómoda para terminar una esquina puede no parecer gran cosa en ese momento. Pero hacerlo una y otra vez sin descansos ni una postura adecuada puede provocar problemas crónicos en los hombros, el cuello o la espalda.

### **Otros Riesgos Comunes son:**

- **Lesiones oculares** por polvo, partículas de baldosas o bordes metálicos afilados.
- **Cortes o rasguños** en las manos por herramientas o componentes afilados del techo.
- **Inhalación de polvo** al cortar paneles de techo o aislamiento.
- **Tropezones** con cables, embalajes o materiales caídos al suelo.

## **COMO PROTEGERSE**

El trabajo acústico implica movimientos repetitivos, trabajar por encima de la cabeza y subir y bajar escaleras o andamios, a menudo en áreas parcialmente terminadas o desordenadas. Protegerse significa planificar con anticipación, utilizar el equipo adecuado y seguir prácticas seguras en cada paso del camino.

### **Usa Escaleras y Andamios de Forma Segura**

Antes de subir, revisa las escaleras para asegurarte de que sean estables y estén colocadas en terreno nivelado. Evita pararte en el escalón superior y mantén tres puntos de contacto en todo momento. Si trabajas en altura durante períodos prolongados, usa andamios equipados con barandales. En lugar de estirarte demasiado, cambia la posición de la escalera para mantener el equilibrio y reducir el riesgo de caídas.

### **Utilice el Equipo de Protección Personal Adecuado**

- Las gafas de seguridad protegen los ojos de la caída de polvo o trozos de tejas.
- Los guantes resistentes a los cortes ayudan a prevenir lesiones en las manos al manipular rejillas metálicas o recortar paneles.
- Una máscara antipolvo o un respirador son esenciales al cortar paneles de fibra mineral o trabajar en cavidades de techos polvorientos.
- Es imprescindible utilizar un casco cuando se trabaja debajo de actividades en altura o se instalan tejas por encima del nivel de la cabeza.

### **Manipule los Materiales de Forma Segura**

- Levante las baldosas del techo de forma adecuada para evitar esfuerzos: doble las rodillas, no la espalda.
- Pida ayuda con los paneles grandes o difíciles de manejar para evitar lesiones.
- Corte los paneles sobre una superficie estable en una zona bien ventilada, lejos de otros trabajadores.

### **Manténgase Organizado y Atento**

Mantenga su área de trabajo ordenada guardando las herramientas y los materiales fuera de las zonas de paso. Guarde las baldosas del techo en posición horizontal para evitar que se deformen y supongan un riesgo de tropiezo. Preste atención al cableado eléctrico, los rociadores y los conductos que hay sobre su cabeza, y desconecte siempre los circuitos antes de trabajar cerca de componentes eléctricos.

**Ejemplo:** si la cuchilla de su navaja se desafila mientras corta paneles de techo, deténgase y sustitúyala inmediatamente. El uso de una cuchilla desafilada aumenta el riesgo de resbalones y cortes.

**Consejo adicional:** lleve un pequeño botiquín de primeros auxilios al lugar de trabajo. El tratamiento rápido de pequeños cortes y rasguños puede prevenir infecciones y permitirle seguir trabajando de forma segura.

## **CONCLUSIÓN**

El trabajo acústico puede parecer sencillo, pero requiere concentración y cuidado en cada paso del proceso. Utilizar el equipo adecuado, respetar las normas de uso de escaleras y andamios, y manipular los materiales de forma segura te protege de lesiones que podrían impedirte seguir trabajando. Mantente alerta, tómate tu tiempo y da prioridad a la seguridad: tu cuerpo te lo agradecerá mañana.

---